

Методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов основной медицинской группы специализации «силовое троеборье» начальная подготовка

Иваново  
2009

Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Ивановский государственный химико-технологический университет»

Методические указания по дисциплине «Физическая Культура» для  
студентов основной медицинской группы специализации «силовое  
троеборье»

Составитель: Е.В. Воробьева

Иваново  
2009

Составитель: Е.В. Воробьева

Методические указания по дисциплине «Физическая культура». Для студентов основной медицинской группы специализации «силовое троеборье». Составитель Е.В. Воробьева, Ивановский Государственный Химико-Технологический Университет, Иваново 2009 год.

В методических указаниях предлагается последовательность обучения основным техническим приемам основных упражнений в силовом троеборье. Упражнения приведены в соответствии с рабочей программой по дисциплине физическая культура (специализация силовое троеборье). Издание предназначено для тренеров и преподавателей.

Рецензент:

заслуженный тренер по силовому троеборью,  
доцент кафедры физической культуры Агинян В.К.  
(Ивановский государственный архитектурно-строительный университет).

## Введение

Силовое троеборье состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье, становой тяги.

При овладении техникой выполнения упражнений в силовом троеборье возникают большие трудности. Проблема большинства новичков в том, что они начинают копировать занимающихся с большим стажем занятий и не задумываются над тем, что они собственно делают. Задача состоит в том, чтобы заложить основу техники выполнения 3-х упражнений. То, что вы заложите сейчас, изменить в будущем будет практически невозможно, потому что дальше организм начнет работать на уровне рефлексов.

При проведении занятий используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений. И когда преподаватель указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что новички сами уже указывают друг другу на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его. Например, иногда бывает, в приседаниях долго объясняешь, как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседание на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает.

Последовательность отработки того или другого упражнения вытекает из вышеперечисленного и включает в себя ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление способствует созданию у обучаемого правильного представления, разучиваемого упражнения. Для ознакомления необходимо:

- Назвать упражнение и образцово его показать.
- Объяснить сложность техники и предназначение упражнения.
- Если необходимо, показать упражнение по разделениям.

Разучивание направлено на формирование у обучаемого новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений применяются следующие способы разучивания:

- В целом.
- По частям - если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками.
- С помощью подготовительных упражнений – если упражнение выполнить в целом сложно из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование направлено на закрепление обучаемых двигательных навыков и умений.

Последовательность обучения техническим приемам приседания со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги.

### **Последовательность обучения технике приседания со штангой на плечах.**

После снятия штанги со стоек атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеча. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной. При приседании атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Атлет присев должен вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Выполнив упражнение, атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойку.

Техника приседания со штангой на плечах:

1. Принятие правильного положения грифа на плечах атлета.
2. Шаги назад или вперед со штангой на плечах при принятии исходного положения.
3. Принятие правильного положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале упражнения и в конце упражнения.
4. Сгибание ног в коленях и опускание туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

Примерные упражнения:

- Приседания на стул.
- Полуприседание в тренажере
- Сгибания ног на тренажере.
- Разгибание ног на тренажере.
- Жим ногами в тренажере.
- Приседания со штангой в ножницах.
- Подъемы на носки на икроножном тренажере в положении стоя
- Подъемы на носки на икроножном тренажере в положении сидя.

## **Последовательность обучения технике жима на скамье.**

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Голова атлета должна находиться в пределах площади скамьи на поверхности или над поверхностью скамьи, то есть голова не должна свешиваться ни с блоков, ни с конца скамьи. После снятия штанги со стоек атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой нагрузкой. Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе).

Техника жима лежа на горизонтальной скамье.

1. Принятие правильного исходного положения атлета на скамье.
2. Принятие правильного исходного положения рук при обхватывании грифа.
3. Поднятие и опускание штанги на грудь.
4. Опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой нагрузкой.

Примерные упражнения:

- Полужим в тренажере.
- Жим с «Т» грифом.
- Жимы штанги лежа на горизонтальной скамье.
- Французский жим лежа на скамье.
- Сгибания и разгибания рук со штангой стоя.
- Жимы штанги над головой в положение стоя.
- Подтягивания с негативным акцентом.
- Жимы штанги на горизонтальной скамье широким хватом.
- Жимы штанги на горизонтальной скамье узким хватом.
- Отжимания на брусьях с негативным акцентом.
- Пуловеры со штангой на согнутых руках.
- Жимы штанги на наклонной скамье.
- Фронтальные подъемы рук с гантелями.
- Разведения рук с гантелями в наклоне.
- Разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье.
- Разведения рук с гантелями на наклонной скамье.
- Сгибания запястья со штангой.

## **Последовательность обучения технике выполнения становой тяги**

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. По завершении подъема штанги в тяги ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. По достижению атлетом вертикального положения с полностью выпрямленными коленями, атлет должен опустить штангу вниз, сопровождая ее руками.

Техника выполнения становой тяги.

1. Подъем штанги вверх до вертикального положения с отведенными назад плечами.
2. Полное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
3. Опускание штанги вниз сопровождая ее руками.

Примерные упражнения:

- Тяга двумя руками с планки.
- Тяга двумя руками с планков.
- Тяга с 3-мя остановками (у середины голени, у колен, у середины бедер).
- «Шраги» со штангой.
- Классическая тяга.
- Поллоуверы с одной гантелью на прямых ногах.
- Становая тяга на прямых ногах.
- Тяга штанги к груди в наклоне.
- Гиперэкстензии.
- Тяга вниз на тренажере хват сверху.
- Тяга вниз на тренажере обратным хватом.
- Тяга к животу на тренажере.
- Гиперэкстензии с поворотом вправо и влево.

## **Распределение учебного материала по занятиям.**

Ниже приведен примерный план распределения учебного материала программы на основе последовательности обучения основным техническим и тактическим приемам. Последовательность заданий для обучения определенного приема обязательна. Выбор темы для прохождения материала на усмотрение преподавателя. Предоставляется самостоятельное распределение этого материала преподавателем по занятиям.

### **Рабочий план по силовому троеборью на 1 семестр**

#### **Занятие 1 (2 часа)**

1. История возникновения силового троеборья.
2. Правила соревнований по силовому троеборью.

#### **Занятие 2 (2 часа)**

1. Физическое воспитание в ВУЗе.
2. Психологические аспекты занятий и выступлений на соревнованиях по силовому троеборью.
3. Изучение техники приседания со штангой на плечах.

#### **Занятие 3 (2 часа)**

1. Страховка на занятиях силового троеборья.
2. Изучение техники жима лежа на горизонтальной скамье.

#### **Занятие 4 (2 часа)**

1. Основы питания при занятиях силовыми видами спорта.
2. Изучение техники становой тяги.

#### **Занятие 5 (2 часа)**

1. Физическое воспитание в семье.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Жим ногами.
4. Выпрямление и сгибание ног в тренажере.
5. Пресс, подтягивания с отягощением.

#### **Занятие 6 (2 часа)**

1. Жим лежа на горизонтальной скамье.
2. Тяга становая.
3. Тяга вниз на тренажере.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Гиперэкстензии.

### **Занятие 7 (2 часа)**

1. Классические приседания.
2. Жим лежа.
3. Жим ногами в тренажере.
4. Сгибания ног в тренажере.
5. Грудные мышцы (разведение рук гантелями лежа);
6. Пресс.

### **Занятие 8 (2 часа)**

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим лежа средним хватом.
3. Отжимания от пола.
4. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног «сумо»).
5. Гиперэкстензии.

### **Задание 9 (2 часа)**

1. Приседания на скамейку.
2. Жим лежа узким хватом.
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа).
4. Наклоны сидя.
5. Спортигры 30 минут.

### **Занятие 10 (2 часа)**

1. Приседания классические.
2. Жим из-за головы.
3. Грудные мышцы.
4. Отжимания от пола (руки шире плеч).
5. Гиперэкстензии.

### **Занятие 11 (2 часа)**

1. Жим сидя под углом.
2. Подъем гантели на трицепсы.
3. Разводка на наклонной скамье.
4. Тяга с тремя остановками.
5. Пресс.

### **Занятие 12 (2 часа)**

1. Классические приседания.
2. Жим лежа средним хватом.
3. Грудные мышцы.
4. Отжимания на брусьях, пресс.
5. Спортигры 30 минут.

### **Занятие 13 (2 часа)**

1. Приседания на скамейку.
2. Жим лежа средним хватом.
3. Отжимания от пола (руки шире плеч).
4. Жим ногами.
5. Наклоны со штангой стоя.
6. Спортигры 30 минут.

### **Задание 14 (2 часа)**

1. Тяга до колен.
2. Отжимания на брусьях с весом.
3. Подъем на трицепсы.
4. Приседание на плинтах.
5. Наклоны со штангой стоя.
6. Подтягивания с весом.
7. Пресс.

### **Задание 15 (2 часа)**

1. Жим лежа, широким хватом.
2. Классические приседания.
3. Отжимания от пола (руки шире плеч).
4. Трицепсы.
5. Гиперэкстензии.
6. Спортигры 30 минут.
7. Боковые наклоны туловища с гантелью.

### **Задание 16 (2 часа)**

1. Классические приседания.
2. Жим лежа средним хватом.
3. Отжимания на брусьях.
4. Жим ногами.
5. Наклоны со штангой сидя.
6. Спортигры 30 минут.
7. Пресс.

### **Задание 17 (2 часа)**

1. Жим лежа широким хватом.
2. Тяга с плинтов.
3. Тяга в наклоне.
4. Грудные мышцы.
5. Приседания на плинтах.
6. Обратное сгибание туловища на полу.
7. Гиперэкстензии.
8. Пресс.

### **Задание 18 (2 часа)**

1. Приседания.
2. Классический жим лежа.
3. Отжимания от пола.
4. Разведение рук с гантелями в наклоне.
5. Жимы ногами на тренажере.
6. Отжимания на тренажере с негативным акцентом.
7. Пресс.

### **Задание 19 (2 часа)**

1. Приседания на скамейку.
2. Классический жим лежа.
3. Отжимания от пола.
4. Приседания.
5. Отжимания от пола.
6. Подтягивание с весом.
7. Пресс.

### **Задание 20 (2 часа)**

1. Тяга «сумо».
2. Жим лежа узким хватом.
3. Грудные мышцы (разводка).
4. Приседания на плинтах.
5. Жимы штанги над головой в положении стоя.
6. Гиперэкстензии.

### **Задание 21 (2 часа)**

1. Жим сидя под углом.
2. Приседания со штангой.
3. Жим лежа.
4. Подъемы на бицепсы.
5. Жим широким хватом.
6. Сгибания туловища на полу.
7. Спортигры 30-40 минут.

### **Задание 22 (2 часа)**

1. Классические приседания.
2. Жим ногами.
3. Жим лежа.
4. Отжимания от пола (руки шире плеч).
5. Разводка лежа на горизонтальной скамье.
6. Гиперэкстензии.
7. Обратное сгибание туловища на полу.

### **Задание 23 (2 часа)**

1. Приседания.
2. Жим лежа.
3. Обратное сгибание рук со штангой.
4. Жимы вниз на верхнем блоке.
5. Обратное сгибание запястий со штангой.
6. Грудные мышцы.
7. Пресс.
8. Боковые наклоны туловища с акцентом.

### **Задание 24 (2 часа)**

1. Тяга классическая.
2. Тяга стоя на подставке.
3. Жим лежа обычным хватом.
4. «Шраги» стоя со штангой.
5. Разведение рук в наклоне с гантелями.
6. Жим из-за головы стоя.
7. Тяга вниз на тренажере.
8. Спортигры (20-30 минут).

### **Задание 25 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа.
3. Жим лежа широким хватом.
4. Тяга в наклоне.
5. Отжимания от пола (широким и узким хватом).
6. Гиперэкстензии.
7. Подтягивания с весом.
8. Отжимания на брусках.
9. Подъемы на носки на икроножном тренажере в положении сидя.

### **Задание 26 (2 часа)**

1. Приседания (глубокий присед).
2. Грудные мышцы.
3. Жим ногами на тренажере.
4. Наклоны со штангой (стоя).
5. Фронтальные подъемы рук с гантелями.
6. Жимы штанги на наклонной скамье.
7. Подтягивания с весом.
8. Сгибания туловища на полу.
9. Сгибание туловища на полу с поворотами.
10. Отжимания на брусках.

### **Задание 27 (2 часа)**

1. Тяга становая.
2. Жим лежа.
3. Тяга с плинтов.
4. Приседания со штангой в ножницах.
5. Тяга с тремя остановками.
6. Жим лежа узким хватом.
7. Экстензии для трицепсов с одной гантелью.
8. Сгибание запястья со штангой.
9. Поллоуверы с одной гантелью на прямых руках.
10. Тяга штанги к груди в наклоне.
11. Пресс.

### **Задание 28 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа.
3. Жим лежа широким хватом.
4. Отжимания на брусьях.
5. Приседания со штангой в ножницах.
6. Подъем штанги на бицепсы.
7. Наклоны со штангой (сидя).
8. Сгибания туловища на тренажере.
9. Боковые наклоны туловища с гантелью.
10. Подтягивания.

### **Задание 29 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа.
3. Жим лежа (узким хватом).
4. Отжимания на брусьях.
5. Подтягивания (с отягощением).
6. Разведение рук с гантелями в наклоне.
7. Подъемы на бицепс.
8. Спортигры (20-30 минут).

### **Задание 30 (2 часа)**

1. Тяга стоя на подставке.
2. Жим лежа (узким и широким хватом).
3. Жим ногами.
4. Выпрямление ног на тренажере.
5. Сгибание ног на тренажере.
6. Сгибание рук со штангой.
7. Пресс.

### **Задание 31 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа.
3. Тяга станковая.
4. Тяга с плинта.
5. Гиперэкстензии.
6. Психологическая и тактическая подготовка атлета.
7. Поднимание туловища на тренажере.
8. Спортигры 20-30 минут.

### **Задание 32 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа на наклонной скамье.
3. Разведение рук с гантелями в положении стоя.
4. Фронтальные подъемы рук с гантелями.
5. Боковые наклоны туловища с гантелью.
6. Основа правильного питания.
7. Костюм и предметы личной экипировки.
8. Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения.

### **Задание 33 (2 часа)**

1. Приседания со штангой.
2. Жим лежа.
3. Приседания со штангой.
4. Полужим со штангой.
5. Негативные упражнения и болезненные ощущения.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
7. Правильное и сбалансированное питание.
8. Поднимание туловища, лежа на полу.
9. Подтягивания.
10. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Задание 34 (2 часа)**

1. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
2. Психологическая подготовка.
3. Приседания со штангой.
4. Жим лежа на горизонтальной скамье.
5. Боковые наклоны с гантелью
6. Обратное сгибание туловища на полу.
7. Подтягивания с весом.
8. Гиперэкстензии.
9. Спортигры (30-40 минут).

**Задание 35 (2 часа)**

1. Прием контрольных нормативов.
2. Спортигры (20-30 минут).

**Задание 36 (2 часа)**

3. Прием контрольных нормативов.
4. Спортигры (20-30 минут).

## Список литература

1. Дарден Э. Бодибилдинг без стероидов. М.: Издательство Эксмо, 2005 г.
2. Журнал «Мир атлетизма» №1/2006 г.
3. Правила соревнований по пауэрлифтингу, 2006 г.
4. Журнал «Ironmen» №8(39)/2008 г.
5. Журнал «Мир силы» №3(7)/2007 г.
6. Журнал «Мир атлетизма» №2/2006 г.
7. Журнал «Мир силы» №1(9)/2001 г.
8. Журнал «Ironmen» №7(36)/2004 г.

Составитель: Е.В. Воробьева

Методические указания по дисциплине «Физическая культура»  
для студентов основной медицинской группы  
специализации «силовое троеборье».

Редактор В.Л. Родичева